christophe
lanoux

la méditation

VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

Rage Relief

Sooth The Savage Within And Achieve Calmness In Any Situation



Rage Relief

Termes et conditions

MENTION LÉGALE

L'éditeur a tenté d'être aussi précis et complet que possible dans la création de ce rapport, en dépit du fait qu'il ne garantit ni représenter à tout moment que le contenu à l'intérieur sont exacts en raison de l'évolution rapide de l'Internet.

Alors que toutes les tentatives ont été faites pour vérifier les renseignements fournis dans la présente publication, l'éditeur décline toute responsabilité pour les erreurs, d'omissions ou interprétation contraire de l'objet des présentes. Toute perception de certaines personnes, les peuples ou les organisations ne sont pas intentionnelles.

Dans les livres de conseils pratiques, comme toute autre chose dans la vie, il n'y a aucune garantie de revenu en. Les lecteurs sont priés de répondre à leur propre jugement sur leur situation individuelle d'agir en conséquence.

Ce livre ne vise pas à être utilisé comme source de droit, des affaires, de la comptabilité ou des conseils financiers. Tous les lecteurs sont invités à consulter les services de professionnels compétents dans les domaines juridique, commercial, comptabilité et finances. Nous vous invitons à imprimer ce livre pour faciliter la lecture.

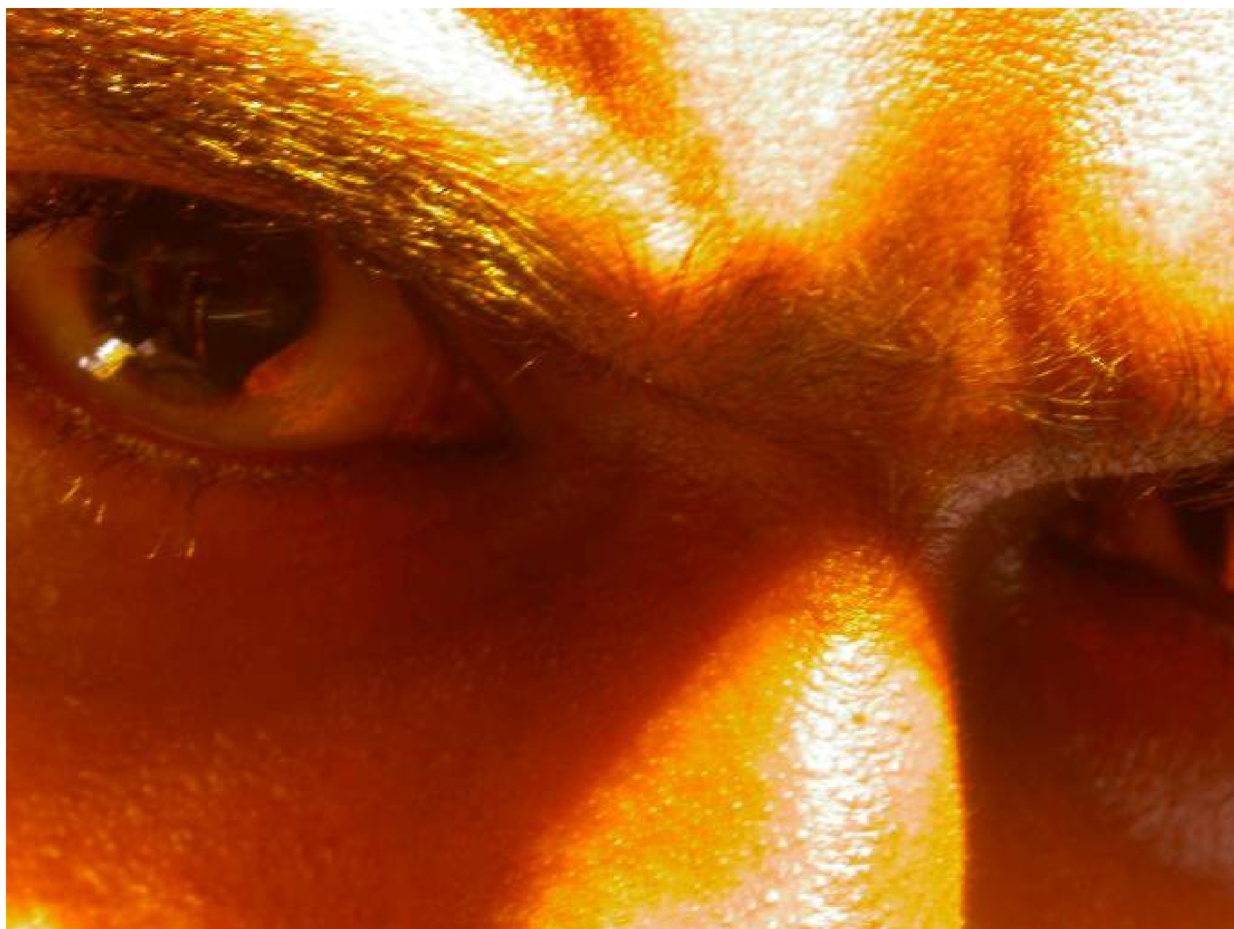
Table des matières

avant-propos
Chapitre 1:
Introduction à votre nouvelle vie
Chapitre 2:
Identifier et comprendre les déclencheurs de la colère
Chapitre 3: ***Notions de base de contrôler Rage***
Chapitre 4: ***Avantages de la méditation pour Calmness***
Chapitre 5: ***Affirmations pour la gestion de la colère***
Chapitre 6: ***De saines habitudes pour une vie heureuse*** Emballer

avant-propos

Tout le monde a probablement ressenti de la colère à un moment ou un autre. Alors que certaines personnes
en colère plus souvent que d'autres et ont régulièrement, blowups intenses, d'autres ont tendance à
embouteiller leurs sentiments, puis exploser ou flamber sans avertissement.
La colère est une émotion humaine de base et une réaction naturelle à des situations indépendantes de
notre volonté. Il y a beaucoup de choses qui pourraient compensation ou contribuer à la colère, comme
les actions d'une autre personne, un événement, le stress, les attentes ne sont pas satisfaits, se sentant mal, le mépris,
l'humiliation, l'embarras, la jalousie et la douleur.
Selon la façon dont il est traité et a exprimé, la colère peut être positive ou préjudiciable.
Il a des effets positifs si les sentiments fous vous aider à résoudre un problème ou un sujet avec
vous-même ou une autre personne et de corriger la situation.
la colère manipulation vous permet de mettre positivement les émotions négatives en perspective.
Si vous voulez se défouler, se sentir frustré ou stressé, il existe des méthodes constructives pour
canaliser votre colère comme écouter de la musique ou d'aller à la gym. Ceux-ci sont fréquemment
utilisés dans le traitement des troubles de la colère. Cependant, exprimer la colère d'une manière négative conduit souvent à des comportements nuisibles
à la santé assortis comme la violence et l'agression. Vous pouvez obtenir hors de contrôle et menace
d'autres.
Si la colère interfère avec votre pouvoir de penser ou d'agir clairement, cela pourrait vous amener à
obtenir des ennuis inutiles.
Si la colère des crampes vos relations avec les amis et proches, conduit à la violence, fait du
mal dans votre vie professionnelle ou personnes craignent

votre humeur, vous pouvez souffrir de troubles de la colère et face à la colère devient cruciale.



Relief Rage

Apaisez Le Savage à l'intérieur et atteindre Calmness dans toute situation

Chapitre 1:

Introduction à votre nouvelle vie

Synopsis

Pas deux personnes vivent dans le monde de la même manière. Tout le monde a sa
propre interprétation particulière de la matière sont ainsi. L'essentiel ici est que vous avez
une vision du monde qui est unique pour vous et est basé sur l'expérience que vous avez
eu dans la vie et que d'autres ont des modèles différents des vôtres en fonction de leurs propres expériences.



Se sentir libre

Quelle que soit la façon dont il peut sembler curieux à d'autres personnes, le comportement de
chaque individu ajoute une fois que vous êtes en mesure de voir à

travers leurs yeux; à travers
leurs expériences. Il n'est pas rare que les gens confondent leurs modèles du monde pour la vraie
affaire.
Il nous semble réel clairement ce qui se passait. Nous ne pensons pas souvent détendons et je
pense que -comme du modèle que j'ai du monde, je décidé de me concentrer sur ces détails et
d'interpréter ces détails de cette façon qui m'a conduit à cette Conclusion- En général, nous
simplement arrivé ce -it D'ailleurs, pourquoi ne pouvez-vous voir mon chemin?
Les sentiments qui passent comme des vérités se produisent une fois que vous CLoud vos pensées avec la
vérité. Le cerveau émotionnel fait son esprit sur la façon dont nous nous sentons au sujet des questions avant
que le cerveau de la pensée est même conscient que quelque chose a eu lieu. Vous êtes en mesure de voir
comment cela pourrait nous conduire à faire confiance à nos sentiments.
Souvent les gens qui font rage se sentent si fort que leur colère est rationalisée qu'ils
supposent qu'il n'y a pas d'autre explication pour ce qui est arrivé.
Des études ont démontré que les gens qui font des choses que la plupart d'entre nous verrions aussi
destructeur ou qui fait rage comme des membres de gangs, les agresseurs de conjoints et ragers de route
belligérantes se sentent généralement que leur colère est justifiée - normalement par des conditions passées
ou présentes.
La clé ici est de rappeler qu'une fois que nous sommes sous tension nos émotions sont plus susceptibles de réguler nos pensées que l'inverse et donc ce que nous
pensons est pas toujours sensible ou précis.
Demandez-vous, -Est-ce une vérité ou simplement un sentiment? Traiter les sentiments comme un
être cher, précieux, connaissance de confiance mais imparfaite. Faites attention à eux et leur valeur,
mais admettent qu'ils pourraient être incorrectes parfois. Les sentiments peuvent être colorés par la

fatigue, la douleur, le stress ou les attitudes chroniques.
Si après analyse calme votre rage ne semble justifiée, rappeler que vous êtes en mesure
d'être ferme, résolue et commande de vos réponses
- sans haine ni ressentiment.
Surgénéralisation fait jusqu'à l'esprit un que vos expériences néfastes sont applicables à
toutes les situations. Si cela est, tout est immonde. Eh bien, non, c'est simplement une
situation. Chaque situation et chaque individu est différent.
Des mots comme toujours, jamais, tout le monde, personne, tout ou rien sont
évocateurs d'surgénéralisation. Tentative utilisant l'opposé de ces mots - certains (je ne
-occasionally assez bien les gens -Certains sont responsables parfois Certaines
questions tournent bien).
Demandez si un événement dommageable pourrait être une exception à la règle. Peut-être que la Terre est pas
comme toujours cela?
Certaines personnes généralisent sur dans le sens positif (-Toutes la Terre est bon et
sûr) et obtenir aigri et frustré une fois un acte irresponsable qui se passe. Encore une
fois le mot aide certains.
L'étiquetage est une fois que vous vous permettre ou d'une autre personne une étiquette ou un
nom comme si un seul mot peut décrire une personne tout à fait. Par exemple, pour indiquer un
crétin est -il signifie qu'il est toujours et dans tous les sens un crétin.
Ce n'est pas simplement juste ou la vérité - il doit y avoir des choses qu'il est une certaine
intelligence au sujet ou il serait baver sur lui-même dans un endroit de l'institution.

Les étiquettes sont d'habitude dans les réactions de rage et juste alimenter le feu -
rappelez-vous le cerveau émotionnel appelle tout ce que vous dire si si vous vous dites que
quelqu'un est un crétin, il fera confiance et vous rendre plus susceptibles de réagir de cette
façon à eux, peu importe ce qu'ils font.
Quelques personnes qui luttent avec rage le font parce qu'ils ont eux-mêmes étiquetés
comme inintelligente ou qui fait rage ou remplir le vide.
Cela arrive fréquemment que leurs parents ont dit ou fait dire ou des choses
abusives ou les jeunes ou les enseignants cueillis sur eux et, les jeunes étant jeunes, ils ont cru que c'est qui ils sont vraiment et portent à se réprimander à ce
jour. Comment pourriez-vous pas marcher autour de se sentir mal et qui fait rage s'il y a cette voix dans
votre tête crier ces choses effrayantes à vous toute la journée? Se rendre compte que c'est simplement un fantôme du passé, une identité que vous avez obtenu une fois que vous étiez huit
ans qui n'a rien à voir avec qui vous êtes aujourd'hui.
En éliminant ces choses que vous pouvez être libre de tout cela.



- dix -

Chapitre 2:

Identifier et comprendre les déclencheurs de la colère

Synopsis

L'étape la plus essentielle dans la gestion des angriness reconnaît si vous êtes facilement et
avec circonstances aggravantes ont une personnalité folle, et savoir comment prendre la responsabilité de vos réponses à angriness et aggravation.



Ce qui se produit

les fous vivent avec des niveaux élevés de frustration, mais de grandes méthodes de
gestion des angriness qu'ils apprennent à garder leur irritation en échec, en acceptant
leur tempérament, et d'accepter la responsabilité d'y faire

face, en étudiant les
techniques de gestion de la colère pour traiter les invites et les déclencheurs qui pourrait rapidement tourner à angriness.
En exerçant des techniques de gestion du stress sur une base régulière, et l'utilisation de l'effort
physique pour travailler hors de leur aggravation, ils sont en mesure de réaliser les premiers signes
de angriness, et prendre un temps pour se détendre, ce qui réduit la probabilité d'une décharge leur
angriness sur d'autres .
personnes d'âge mûr tentent d'exercer des moyens positifs pour faire face à leur angriness dans une
controverse. Une façon favorable pour faire face à angriness contre des êtres chers est de faire un
contrat qu'ils peuvent laisser pendant un riff, chaque fois qu'ils sentent qu'ils pourraient perdre le
contrôle. Il suffit d'aller à un endroit privé pour les vacances.
En privé, ils effectuent des méthodes de contrôle des dommages tels que la montée subite
d'attente initiale du angriness, et en essayant de penser à l'autre point de vue de l'individu,
d'apporter leur vers le bas et puis revenir niveau angriness pour faire face à la question.
Admettre que vous avez une personnalité susceptible de angriness et en reconnaissant la
nécessité de travailler activement à la gestion des angriness afin de vivre une vie plus heureuse, qui fait la différence dans le traitement des angriness avec succès.
Un dévouement à la discipline et à prendre des cours parents à rechercher des moyens plus
efficaces de discipliner leurs enfants, en prenant des cours de gestion de angriness, et prendre
part à des conseils aux couples, aide les fous à apprendre des moyens plus avantageux d'être
avec les gens qu'ils travaillent et vivent avec.
Quelques personnes avec un haut degré de frustration surveiller eux-mêmes et de travailler à faire

baisser leurs réactions angriness, grâce à des techniques positives de gestion de angriness; que
leur sens moral leur dit que leurs méfaits des flambées soudaines d'autres.
Quelques gens se rendent compte qu'ils agissant des réactions folles qu'ils ont appris de leurs
propres parents, et l'envoi de cet héritage vers le bas à leurs propres jeunes. Quelques obtenir
de l'aide que leur compagnon leur donne l'ultimatum menaçant de les laisser s'ils ne reçoivent
pas d'aide.
Quelques obtenir de l'aide seulement quelques jamais apprendre après qu'ils perdent leur compagnon et ses
proches, mais malheureusement, les techniques de gestion de angriness qui peuvent sauver leurs relations, sinon leur propre vie.

Chapitre 3:

Notions de base de contrôler Rage

Synopsis

Être et rester exaspéré n'est pas une réaction mature et la gestion de la colère aide les
gens à faire face à la colère aiguë pour faire face à une émotion dépassant d'une manière
favorable.
Par conséquent, alors que les professionnels impliqués ingénier et instruire la gestion de la
colère précise à une stratégie d'adressage, la description et la résolution d'une situation
tendue en se mettant à la cause principale de la colère, ils aident également les individus reconnaissent comment minimiser la tension dans des conditions difficiles.
Ceci est le plus viable quand les gens confrontés à des problèmes de colère reconnaissent
qu'il ya peu à gagner en étant fou et beaucoup plus à accomplir en étant calme. Même
quand la colère diminue, la question reste et les gens ayant une longue colère questions
doivent comprendre afin de réaliser et de travailler sur les questions qui les rendent fou et
apprendre à freiner leurs réponses à des situations et des personnes difficiles qui mettent en danger leur santé mentale bien-être.

Commencer

Le début et la plus primaire de bénéficier de l'aide de la gestion de la colère est d'ouvrir et d'exprimer
des émotions et des sentiments fous qui apportent la douleur, le stress et l'anxiété chez une personne
avec une connaissance sympathiser ou proches que les gens la plupart des fous ont besoin

d'une oreille
type lorsqu'ils traitent avec difficulté situations.

Un auditeur mature aider la personne folle comprendre le point de l'autre personne de vue sans blesser leurs sentiments et lisse sur les aspérités d'une manière calme, mais le partage de la question est cruciale pour obtenir l'aide correcte.

Posant sentiments fous ou de maintenir un journal est différent pointe de gestion de la colère efficace qui minimise les tensions comme au lieu de parler des émotions folles, on les a mis sur le papier; parfois, cette stratégie est plus bénéfique que la confrontation, ce qui pourrait amener les conflits et les déchirements pour faire avancer le problème si la personne concernée est également hotheaded.

L'écriture des sentiments fous a aussi l'avantage d'être une technique qui aide à tirer des conclusions sur triggers facteurs qui ont contribué à la personne se fâcher.

Sur la contemplation à un stade ultérieur on est capable de relire les notes prises et cette information fournit perspicaces sur les raisons de la colère et peut-être un indice dans la véritable cause de l'état perturbateur des affaires. La découverte d'une solution est alors plus facile, aussi.

Rester à l'écart d'une situation tendue ou d'aller au large sur des points vacances ou même une promenade (me-temps) est une autre façon de faire face à la colère qui ampute la tension et maintient une personne loin de peut-être préjudiciable (pour la santé mentale), en plus de en leur donnant le temps de contempler leurs actions et l'incident.

étude spirituelle, la prière, la méditation et le silence sont des procédures supplémentaires pour faire

face à la colère qui faire baisser les niveaux de tension et laver les pressions de la vie; les gens peuvent prendre cela en compte qui sont à l'aise d'être solitaire et souhaitent provoquer un changement positif dans leur vie. Ils sont également considérés comme un baume pour les esprits brisés et la puissance pour les âmes correctrice las du monde. Rester en bonne santé et en pleine forme, la respiration apprentissage et exercices, obtenir suffisamment de repos et communiant avec la nature en plus de regarder le bon côté de la vie sont quelques autres grands moyens pour faire face à la colère et beaucoup de gens trouvent la réponse dans la musique aussi bien par opposition aux techniques de confrontation. Choisissez celui qui vous convient!

Chapitre 4:

Avantages de la méditation pour Calmness

Synopsis

La méditation est plus qu'une stratégie pour se détendre le corps, comme peu de gens pensent.
Il est un moyen d'acquérir la liberté des pensées et des soucis, lancinante incessantes, calmer
le bavardage de l'esprit, et atteindre la paix intérieure et le bonheur. Dans ses plus hauts niveaux, elle conduit à l'éveil spirituel, Nirvana, et se rendant compte qui et
ce que vous êtes. Bien qu'il joue un rôle important dans les religions variées et pratiques
spirituelles, il est vraiment une pratique qui est libre de tous les intensions religieux, et a toujours été pratiquée partout, depuis les temps anciens jusqu'à ce que le jour en cours.



Méditer

Il y a toujours eu le désir d'aller à l'intérieur, pour trouver ce qui est au-delà de la forme physique, et de découvrir l'esprit réel et la relation entre l'humanité, le monde et le créateur.

Il y a beaucoup de formes, les méthodes et les traditions de la méditation, qui sont récités et suivies pour différentes raisons et objectifs, pour la détente et la santé, pour la maîtrise mentale et de la paix intérieure, et naturellement pour arriver à l'éveil spirituel - Nirvana, et pour découvrir qui vous êtes vraiment.

La méditation calme le corps et l'esprit, fait baisser le stress et l'anxiété, normalise la pression artérielle et a un effet curatif sur le corps. Il améliore la puissance de concentration, centres l'esprit et renforce l'intuition. Sa pratique régulière réduit le nombre de pensées mal à l'aise dans l'esprit et apporte la paix intérieure, et le bonheur bonheur.

Pour obtenir des résultats, il doit être pratiqué tous les jours, au moins une fois par jour, deux fois par jour est mieux. Un débutant peut commencer par simplement dix minutes et augmenter progressivement le temps.

Fondamentalement, il existe 2 types de méditation. Celui qui appelle à centrer l'esprit sur une activité particulière, comme sur le processus de respiration, ou sur un objet concret, l'image, un mot, une idée ou une qualité de caractère. L'autre type exige que vous ne centre pas sur tout objet concret, la pensée ou de l'image, mais d'annuler l'esprit de la pensée, et se fondre

dans le silence intérieur à l'intérieur de vous, dans votre vrai moi intérieur. Ce genre ne
peut être pratiqué après on est bien formé avec le premier type.
Ci-dessous vous trouverez des choses que vous êtes en mesure de faire pour améliorer votre
capacité à méditer, atténuer la résistance intérieure de l'esprit, et améliorer vos chances de
succès. Lisez avec attention, et les appliquer à toute stratégie que vous pratiquez.
Commencez par une stratégie de méditation facile. Voici les 2 cas:
Concentrez votre attention sur votre entrée et le souffle sortant.
Pendant quelques instants, centrer votre attention sur votre respiration. Respirez normalement, tout
en se concentrant sur l'acte de la respiration et expirez. Soyez attentif à ne pas fatiguer votre
souffle et votre corps. En se concentrant sur une citation de motivation.
Sélectionnez une citation inspirante, et de le répéter dans votre esprit, en essayant de trouver
son sens profond, de l'autre côté des mots écrits. .

Chapitre 5:

Affirmations pour la gestion de la colère

Synopsis

Une fois que vous admettez ce qui vous stoppez alimentation en énergie dans une position ferme
contre ce qui est. Vous ne faites pas un problème plus puissant et collant dans votre esprit. Sinon, un
peu contre intuitive, une fois que vous acceptez ce qui est il perd beaucoup de son pouvoir. Il est
simplement.
Et vous vous sentez le silence et calme à l'intérieur. Maintenant, en admettant ce qui est ne
signifie pas jeter l'éponge.
Il se simplement le fait que vous vous mettez dans un meilleur endroit pour prendre des mesures si
nécessaire. Comme maintenant, vous êtes en mesure de voir plus clairement, vous êtes en mesure de centrer votre énergie vers ce que vous avez besoin et prendre les mesures pertinentes pour modifier votre situation.

Il affirmant

Vous devez vous discipliner pour devenir favorable et faire des choses que vous n'êtes pas habitué à
faire. Vous avez ce que vous prononcez, soyez donc prudent des choses que vous vous permettez de
penser et totale. La bataille commence dans nos esprits - faire preuve de diligence pour la défendre avec
prudence si votre bouche ne parlera pas avec la négativité.

Entraînez votre bouche à verbaliser des choses grandes et favorables, et si vous le négatif de
soulager votre esprit, vous ne serez pas prononcer le nuisible. Nous sommes ce que nous
pensons, et de faire revivre nos esprits en lavant le négatif nous transformer avec un impact
favorable sur nous et d'autres dans notre vie.

Vous verrez le fruit de tout ce que vous ne verbaliser, donc serait-il pas préférable
d'avoir favorable, plutôt que le négatif?

Affirmations peut être favorable ou négatif. affirmations négatives ne nous aident pas à toute
question. Il fait croire que notre cerveau dans les affaires qui ne sont pas utiles à notre personnalité
en tout état de cause.

Par exemple, l'affirmation négative vous faire croire que vous bombe dans une tâche
avant même de commencer à elle. Autre que cela, une affirmation favorable est toujours
encourageante et renforce notre confiance pour prendre une corvée dans le monde.

Si vous voulez mener une vie favorable et plein d'espoir sans rage, aller de l'avant et d'utiliser
une affirmation favorable. Mais, avant cela, faire disparaître avec
toutes les pensées néfastes et les croyances que vous avez subies
depuis l'enfance. Ne

jamais composter votre capacité à faire quelque chose.
« Je suis de plus en plus forte chaque jour ».
«J'aime le travail au bureau ».
« Je libère le passé ».
«J'ai une vie remplie d'amour et de joie de vivre »
Il y a plusieurs facettes quand vous traitez avec des affirmations. Vous êtes en mesure de le considérer
tranquillement ou énoncer à haute voix. Proférer des it out met fort votre esprit dans une ambiance
différente et ouvre de nombreuses portes.

Lorsque vous dites sentir l'émotion et la passion, cela vous présentera des résultats encore
meilleurs. Une autre stratégie pour faire des affirmations plus efficace est d'envisager votre
objectif.

Toutefois, les fondamentaux restent les mêmes - une affirmation doit être favorable. Cela apportera une perspective positive sur la vie et d'augmenter votre satisfaction.

Chapitre 6:

De saines habitudes pour une vie heureuse

Synopsis

La partie la plus difficile de toute nouvelle habitude vient par le premier mois, en particulier les 1ers
plusieurs jours. Lorsque vous l'avez fait à travers ces 30 premiers jours, il est beaucoup plus facile
de continuer comme vous avez accablé l'inertie.



Les habitudes altérant

Quand on pense à changer une habitude pour de bon, nous nous Psych souvent avant de commencer. Croyant que nous devons donner quelque chose pour une durée de vie est trop accablant pour même envisager. Entrez le 30 test de -jour. Au lieu d'engager à un changement durable, votre objectif est de faire une allégeance temporaire Littler.

Testez votre nouvelle habitude pour seulement 30 jours. Après cela, vous êtes libre d'arrêter et de revenir à vos anciennes habitudes. Il est tout simplement un mois de votre vie. Ce n'est pas si difficile, est-il?

Un essai de 30 jours exige encore un peu de discipline et de persévérance, mais pas presque autant qu'un changement durable que vous pouvez toujours voir la fin du tunnel. Vous avez une évasion assurée si les choses ne fonctionnent pas. Toute perte ou la perte que vous souffrez est temporaire. Vous êtes entièrement libre de revenir à vos anciennes habitudes sur.

Qu'est-ce qui se passe lorsque vous avez terminé vraiment un test de 30 jours? Tout d'abord, vous aurez allé assez loin pour rendre votre comportement une nouvelle habitude, ce qui rend plus facile à transporter si vous voulez.

Deuxièmement, vous cassez votre ancien modèle dans ce domaine, de sorte que vos habitudes plus anciennes ne seront pas brandir autant de puissance sur votre comportement.

Troisièmement, vous aurez 30 jours de succès derrière vous, vous serez déjà vous avez montré que vous pouvez y parvenir. Quatrièmement, vous aurez apprécié la valeur des résultats de 30 jours, et si ces résultats sont favorables, vous serez plus motivé pour conserver l'habitude.

A la fin de votre test de 30 jours, votre pouvoir pour continuer dans votre habitude fraîche est beaucoup plus grand que c'était au début de votre période d'essai. Si vous êtes prêt à prendre l'habitude durable, vous trouverez peut-être raisonnablement facile de continuer, que l'élan est maintenant avec vous.

Si vous ne vous sentez pas prêt à faire ce genre d'allégeance, cependant, vous pouvez prolonger votre test à 60 ou 90 jours. Plus votre période d'essai, le plus simple, il sera de bloquer la nouvelle habitude.

Ne hésitez pas à adapter le concept pour l'adapter à votre stade de la discipline. Laissez-vous
interpeller mais pas dépassés.

Ces tests sont les mieux adaptés aux habitudes quotidiennes. Je ne les ai pas découvert aussi efficace pour les
comportements prises moins fréquemment, comme les activités hebdomadaires.

Tout de même, si vous êtes en mesure de transformer ces habitudes en actions quotidiennes, vous
êtes en mesure de toujours effectuer un test de 30 jours, puis réduire la fréquence après l'expérience est terminée.



Emballer

Beaucoup de personnes ayant des problèmes de angriness ont réalisé qu'il est connecté à l'alcool et / ou de la drogue directement. Vous pourriez être surpris de constater que ce pourrait être une aide précieuse dans votre effort loin de angriness. Boire des émotions causes à clignoter et les conversations sur des sujets délicats à se poser. Vous ne savez jamais ce que vous pourriez dire d'offenser une autre personne avec une maladie angriness. Évitez l'alcool si vous voulez avoir une chance de récupérer.

En examinant la source de notre angriness il nous aidera à déterminer les réponses que nous exclus alors que nos émotions avaient le contrôle. Les émotions sont notre inventaire et peut contrôler notre douleur, la joie et surtout angriness. Ayant du mal à faire face à vos émotions peut vous amener à souffrir de panique, les dépressions et blowups.

Les solutions incluent la mise en bas de vos émotions, travailler vos frustrations dans la salle de gym, ou de trouver votre propre façon de réparer vos problèmes. Chacune de ces choses travaillera pour vous; Cependant, vous devez vous assurer que c'est un gain personnel. Si vous choisissez quelque chose pour vous aider avec angriness il doit être quelque chose que vous aimez et quelque chose qui fonctionne pour vous. Tout le monde est différent.

Si l'individu ne détecte pas une façon de commander les émotions qui apportent sur des poussées de angriness, angriness sera très probablement les surmonter. La vitamine C et la vitamine B complexe ont été utilisés

pendant des années pour améliorer l'esprit
et aider à l'accord du patient avec la tension. Tout au long de ce livre, vous avez commencé à
découvrir beaucoup de façons de faire face à angriness et saisir une prise de votre angriness.
Comme:

- Mettre l'accent sur les tâches Littler à un moment
- Lentement, déplacez à des objectifs plus ambitieux vers l'avant lorsque vous êtes prêt
- Apprendre à se détendre
- Écrivez vos questions vers le bas
- Prenez de grandes respirations en cas de besoin
- Analyser vos questions
- L'exercice et le yoga sont parfaits pour se détendre votre cerveau et le corps
- Prenez votre temps de changer vos questions
- bébé-vous
- Rappelez-vous que vous êtes tous les jours aller vers la récupération
- Gardez votre niveau de stress faible
- Faites ce que vous prêchez à vos enfants
- Informez vos amis et votre famille afin qu'ils connaissent votre problème et comment ils pourraient vous aider à travers elle
- groupes d'entraide
- Parlez-en à votre médecin si rien est d'aider votre question